

Meal Plan - Menú semanal vegetariano de 2000 calorías

[Grocery List](#)[Day 1](#)[Day 2](#)[Day 3](#)[Day 4](#)[Day 5](#)[Day 6](#)[Day 7](#)[Recipes](#)

No olvides generar tu plan para la próxima semana en <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

2004 kcal ● 131g protein (26%) ● 38g fat (17%) ● 241g carbs (48%) ● 44g fiber (9%)

Desayuno

355 kcal, 11g proteína, 51g carbohidratos netos, 8g grasa



[Huevos fritos básicos](#)

1 huevo(s)- 80 kcal



[Avena instantánea con agua](#)

1 sobre(s)- 165 kcal



[Pera](#)

1 pera(s)- 113 kcal

Aperitivos

215 kcal, 8g proteína, 41g carbohidratos netos, 1g grasa



[Queso cottage y miel](#)

1/4 taza(s)- 62 kcal



[Dátiles](#)

1/4 taza- 154 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

580 kcal, 31g proteína, 54g carbohidratos netos, 24g grasa



[Maíz](#)

231 kcal



[Parmesana de tofu](#)

1 filetes de tofu- 349 kcal

Cena

630 kcal, 33g proteína, 93g carbohidratos netos, 5g grasa



[Verduras mixtas](#)

1 taza(s)- 97 kcal



[Alitas de coliflor BBQ](#)

535 kcal

Day 2

1956 kcal ● 128g protein (26%) ● 46g fat (21%) ● 210g carbs (43%) ● 49g fiber (10%)

Desayuno

355 kcal, 11g proteína, 51g carbohidratos netos, 8g grasa



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal



Pera

1 pera(s)- 113 kcal

Aperitivos

215 kcal, 8g proteína, 41g carbohidratos netos, 1g grasa



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal



Dátiles

1/4 taza- 154 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

530 kcal, 29g proteína, 23g carbohidratos netos, 31g grasa



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal



Ensalada mixta simple

237 kcal

Cena

630 kcal, 33g proteína, 93g carbohidratos netos, 5g grasa



Verduras mixtas

1 taza(s)- 97 kcal



Alitas de coliflor BBQ

535 kcal

Day 3

2005 kcal ● 131g protein (26%) ● 69g fat (31%) ● 188g carbs (38%) ● 27g fiber (5%)

Desayuno

295 kcal, 14g proteína, 24g carbohidratos netos, 14g grasa



Tostada con mantequilla

2 rebanada(s)- 227 kcal



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal

Aperitivos

295 kcal, 17g proteína, 28g carbohidratos netos, 10g grasa



Garbanzos asados

1/4 taza- 138 kcal



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

545 kcal, 25g proteína, 35g carbohidratos netos, 31g grasa



Sándwich de queso y champiñones con romero

1 sándwich(es)- 408 kcal



Ensalada mixta simple

136 kcal

Cena

655 kcal, 25g proteína, 99g carbohidratos netos, 13g grasa



Plátano

3 plátano(s)- 350 kcal



Tenders de chik'n crujientes

5 1/3 tender(s)- 305 kcal

Day 4

1953 kcal ● 130g protein (27%) ● 68g fat (32%) ● 172g carbs (35%) ● 33g fiber (7%)

Desayuno

295 kcal, 14g proteína, 24g carbohidratos netos, 14g grasa



[Tostada con mantequilla](#)
2 rebanada(s)- 227 kcal



[Huevos cocidos](#)
1 huevo(s)- 69 kcal

Aperitivos

295 kcal, 17g proteína, 28g carbohidratos netos, 10g grasa



[Garbanzos asados](#)
1/4 taza- 138 kcal



[Yogur griego bajo en grasa](#)
1 envase(s)- 155 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

545 kcal, 25g proteína, 35g carbohidratos netos, 31g grasa



[Sándwich de queso y champiñones con romero](#)
1 sándwich(es)- 408 kcal



[Ensalada mixta simple](#)
136 kcal

Cena

600 kcal, 25g proteína, 83g carbohidratos netos, 13g grasa



[Bol de garbanzos con salsa de yogur picante](#)
602 kcal

Day 5

2009 kcal ● 131g protein (26%) ● 65g fat (29%) ● 199g carbs (40%) ● 28g fiber (5%)

Desayuno

295 kcal, 14g proteína, 24g carbohidratos netos, 14g grasa



[Tostada con mantequilla](#)
2 rebanada(s)- 227 kcal



[Huevos cocidos](#)
1 huevo(s)- 69 kcal

Aperitivos

295 kcal, 17g proteína, 28g carbohidratos netos, 10g grasa



[Garbanzos asados](#)
1/4 taza- 138 kcal



[Yogur griego bajo en grasa](#)
1 envase(s)- 155 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

600 kcal, 26g proteína, 62g carbohidratos netos, 27g grasa



[Arroz blanco](#)
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



[Tofu al estilo General Tso](#)
490 kcal

Cena

600 kcal, 25g proteína, 83g carbohidratos netos, 13g grasa



[Bol de garbanzos con salsa de yogur picante](#)
602 kcal

Day 6

2035 kcal ● 136g protein (27%) ● 74g fat (33%) ● 171g carbs (34%) ● 35g fiber (7%)

Desayuno

365 kcal, 21g proteína, 39g carbohidratos netos, 11g grasa



Avena proteica de chocolate y mantequilla de cacahuete
234 kcal



Durazno
2 durazno(s)- 132 kcal

Aperitivos

290 kcal, 9g proteína, 17g carbohidratos netos, 19g grasa



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Apio con aderezo ranch
148 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

600 kcal, 26g proteína, 62g carbohidratos netos, 27g grasa



Arroz blanco
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



Tofu al estilo General Tso
490 kcal

Cena

560 kcal, 32g proteína, 51g carbohidratos netos, 16g grasa



Ensalada de garbanzos al curry
483 kcal



Pan pita
1 pan pita(s)- 78 kcal

Day 7

2020 kcal ● 150g protein (30%) ● 68g fat (30%) ● 156g carbs (31%) ● 46g fiber (9%)

Desayuno

365 kcal, 21g proteína, 39g carbohidratos netos, 11g grasa



Avena proteica de chocolate y mantequilla de cacahuete
234 kcal



Durazno
2 durazno(s)- 132 kcal

Aperitivos

290 kcal, 9g proteína, 17g carbohidratos netos, 19g grasa



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Apio con aderezo ranch
148 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

585 kcal, 40g proteína, 48g carbohidratos netos, 21g grasa



Semillas de girasol
90 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal

Cena

560 kcal, 32g proteína, 51g carbohidratos netos, 16g grasa



Ensalada de garbanzos al curry
483 kcal



Pan pita
1 pan pita(s)- 78 kcal

Dulces

- ☐ miel
2 cdita (14g)
- ☐ azúcar
2 cda (26g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1/2 taza (113g)
- ☐ huevos
5 grande (250g)
- ☐ queso mozzarella, rallado
1 oz (28g)
- ☐ queso
1 taza, rallada (113g)
- ☐ mantequilla
6 cdita (27g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
11 1/3 cda (198g)
- ☐ queso en tiras
2 barra (56g)

Frutas y jugos

- ☐ dátiles deshuesados
1/2 taza (100g)
- ☐ peras
2 mediana (356g)
- ☐ banana
3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)
- ☐ durazno
4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)
- ☐ jugo de limón
3 cda (mL)
- ☐ pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
11 1/4 cda (mL)
- ☐ aderezo ranch
4 cda (mL)

Bebidas

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pizza
1 1/2 cda (24g)
- ☐ salsa barbacoa
1 taza (286g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

Cereales y pastas

- ☐ fécula de maíz
4 1/2 cda (36g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
1 taza (185g)

Otro

- ☐ levadura nutricional
2 1/4 oz (64g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3 paquete (155 g) (453g)
- ☐ garbanzos tostados
3/4 taza (85g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
5 1/3 piezas (136g)
- ☐ salsa de chile sriracha
2 2/3 cdita (13g)
- ☐ proteína en polvo, chocolate
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
1 2/3 lbs (765g)
- ☐ tempeh
4 oz (113g)
- ☐ garbanzos, en conserva
3 lata (1269g)
- ☐ salsa de soja
4 cdita (mL)
- ☐ mantequilla de maní
2 cda (32g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1 cdita (6g)
- ☐ romero, seco
1/2 cdita (1g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
2 cda (30g)

- ☐ agua
17 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)
- ☐ avena, copos tradicionales, avena arrollada
1/2 taza (41g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ granos de maíz congelados
1 2/3 taza (227g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
2 taza (270g)
- ☐ coliflor
4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)
- ☐ champiñones
3 oz (85g)
- ☐ ketchup
1 1/3 cda (23g)
- ☐ cebolla
1 1/3 pequeña (93g)
- ☐ perejil fresco
1/3 taza, picado (20g)
- ☐ ajo
4 diente(s) (12g)
- ☐ jengibre fresco
4 cda (24g)
- ☐ apio crudo
1/2 manojo (291g)

- ☐ curry en polvo
1 1/2 cdita (3g)

Productos horneados

- ☐ pan
2/3 lbs (320g)
- ☐ pan pita
2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (56g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
1 3/4 oz (50g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/4 cdita (mL)

huevos

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

aceite

1/2 cdita (mL)

huevos

2 grande (100g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo.
Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

Avena instantánea con agua

1 sobre(s) - 165 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

3/4 taza(s) (mL)

avena instantánea con sabor

1 sobre (43g)

Para las 2 comidas:

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

avena instantánea con sabor

2 sobre (86g)

1. Pon la avena en un bol y vierte el agua encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

peras

1 mediana (178g)

Para las 2 comidas:

peras

2 mediana (356g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Tostada con mantequilla

2 rebanada(s) - 227 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

2 cdita (9g)

pan

2 rebanada (64g)

Para las 3 comidas:

mantequilla

6 cdita (27g)

pan

6 rebanada (192g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla en la tostada.

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

huevos

3 grande (150g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Avena proteica de chocolate y mantequilla de cacahuete

234 kcal ● 18g protein ● 10g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

proteína en polvo, chocolate

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)

mantequilla de maní

1 cda (16g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

avena, copos tradicionales, avena arrollada

4 cucharada (20g)

Para las 2 comidas:

proteína en polvo, chocolate

1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)

mantequilla de maní

2 cda (32g)

agua

1 taza(s) (mL)

avena, copos tradicionales, avena arrollada

1/2 taza (41g)

1. Cocinar la avena y el agua según las instrucciones del paquete.
2. Cuando esté lista, mezclar la proteína en polvo y la mantequilla de cacahuete.
3. Servir.

Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

Para las 2 comidas:

durazno

4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Maíz

231 kcal ● 7g protein ● 2g fat ● 42g carbs ● 5g fiber



granos de maíz congelados

1 2/3 taza (227g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Parmesana de tofu

1 filetes de tofu - 349 kcal ● 25g protein ● 22g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 filetes de tofu

queso mozzarella, rallado

1 oz (28g)

salsa para pizza

1 1/2 cda (24g)

aceite

1/2 cda (mL)

fécula de maíz

1/2 cda (4g)

levadura nutricional

1 cda (4g)

tofu firme, secar con papel absorbente

1/2 lbs (198g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta el tofu a lo largo en filetes planos y anchos que parezcan tablillas rectangulares. Un bloque de 14 oz (397 g) de tofu dará dos filetes de 7 oz (198 g).
3. En un plato poco profundo, bate la maicena, la levadura nutricional y una pizca de sal y pimienta. Presiona los filetes de tofu en la mezcla, asegurándote de que todos los lados queden bien cubiertos.
4. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado y crujiente, unos 3-4 minutos por lado.
5. Transfiere los filetes de tofu a una bandeja de horno. Extiende salsa de pizza sobre cada filete y espolvorea con queso.
6. Hornea hasta que el queso se derrita y quede ligeramente crujiente, unos 8-10 minutos. Sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Tempeh básico

4 onza(s) - 295 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Rinde 4 onza(s)

aceite

2 cdita (mL)

tempeh

4 oz (113g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Ensalada mixta simple

237 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



aderezo para ensaladas

5 1/4 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

5 1/4 taza (158g)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sándwich de queso y champiñones con romero

1 sándwich(es) - 408 kcal ● 23g protein ● 21g fat ● 27g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

romero, seco

1/4 cdita (0g)

champiñones

1 1/2 oz (43g)

queso

1/2 taza, rallada (57g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

romero, seco

1/2 cdita (1g)

champiñones

3 oz (85g)

queso

1 taza, rallada (113g)

pan

4 rebanada(s) (128g)

1. Calienta una sartén a fuego medio.
2. Cubre la rebanada inferior de pan con la mitad del queso, luego añade el romero, los champiñones, las hojas verdes y el resto del queso. Sazona con una pizca de sal/pimienta y termina con la rebanada superior de pan.
3. Pasa el sándwich a la sartén y cocina durante unos 4-5 minutos por cada lado hasta que el pan esté tostado y el queso se haya derretido. Servir.

Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

6 taza (180g)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

2 2/3 cucharada (31g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

1/3 taza (62g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
 2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
 3. Añade el arroz y remueve.
 4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
 5. Cocina durante 20 minutos.
 6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
 7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.
-

Tofu al estilo General Tso

490 kcal ● 24g protein ● 27g fat ● 38g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
10 oz (284g)
aceite
1 cda (mL)
fécula de maíz
2 cda (16g)
vinagre de sidra de manzana
1 cda (15g)
azúcar
1 cda (13g)
ajo, picado
2 diente(s) (6g)
salsa de soja
2 cdita (mL)
jengibre fresco, picado
2 cda (12g)

Para las 2 comidas:

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
1 1/4 lbs (567g)
aceite
2 cda (mL)
fécula de maíz
4 cda (32g)
vinagre de sidra de manzana
2 cda (30g)
azúcar
2 cda (26g)
ajo, picado
4 diente(s) (12g)
salsa de soja
4 cdita (mL)
jengibre fresco, picado
4 cda (24g)

1. En un bol pequeño, bate el jengibre, el ajo, la salsa de soja, el azúcar y el vinagre de sidra de manzana. Reserva.
2. En un bol grande, combina el tofu en cubos, la maicena y un poco de sal y pimienta. Mezcla para cubrir.
3. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina hasta que esté crujiente, 5-8 minutos.
4. Reduce el fuego a bajo y vierte la salsa. Remueve y cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 1 minuto. Sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



nueces de girasol
1/2 oz (14g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g protein ● 14g fat ● 46g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

miel

1 cdita (7g)

**requesón bajo en grasa (1%
materia grasa)**

4 cucharada (57g)

Para las 2 comidas:

miel

2 cdita (14g)

**requesón bajo en grasa (1%
materia grasa)**

1/2 taza (113g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Dátiles

1/4 taza - 154 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 34g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

dátiles deshuesados

4 cucharada (50g)

Para las 2 comidas:

dátiles deshuesados

1/2 taza (100g)

1. Disfruta.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Garbanzos asados

1/4 taza - 138 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos tostados

4 cucharada (28g)

Para las 3 comidas:

garbanzos tostados

3/4 taza (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego saborizado bajo en grasa

1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 3 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa

3 envase(s) (150 g c/u) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pomelo

1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(166g)

Para las 2 comidas:

pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Apio con aderezo ranch

148 kcal ● 1g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo, cortado en tiras

3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (120g)

aderezo ranch

2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

apio crudo, cortado en tiras

6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)

aderezo ranch

4 cda (mL)

1. Corta el apio en tiras. Sirve con ranch para mojar.

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras
1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Verduras mixtas

1 taza(s) - 97 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de verduras congeladas
1 taza (135g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas
2 taza (270g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Alitas de coliflor BBQ

535 kcal ● 28g protein ● 4g fat ● 80g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor

2 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(530g)

levadura nutricional

1/2 taza (30g)

sal

1/2 cdita (3g)

salsa barbacoa

1/2 taza (143g)

Para las 2 comidas:

coliflor

4 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(1060g)

levadura nutricional

1 taza (60g)

sal

1 cdita (6g)

salsa barbacoa

1 taza (286g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramilletes; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramilletes con la salsa barbacoa. Sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3

Plátano

3 plátano(s) - 350 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 72g carbs ● 9g fiber



Rinde 3 plátano(s)

banana

3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(354g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tenders de chik'n crujientes

5 1/3 tender(s) - 305 kcal ● 22g protein ● 12g fat ● 27g carbs ● 0g fiber



Rinde 5 1/3 tender(s)

ketchup

1 1/3 cda (23g)

tenders sin carne estilo chik'n

5 1/3 piezas (136g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\r\nSirve con ketchup.
-

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Bol de garbanzos con salsa de yogur picante

602 kcal ● 25g protein ● 13g fat ● 83g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, cortado en cubitos

2/3 pequeña (47g)

salsa de chile sriracha

1 1/3 cdita (7g)

yogur griego desnatado, natural

2 2/3 cda (47g)

garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido

2/3 lata (299g)

arroz blanco de grano largo

1/3 taza (62g)

perejil fresco, picado

2 2/3 cucharada, picado (10g)

aceite

1 1/3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

cebolla, cortado en cubitos

1 1/3 pequeña (93g)

salsa de chile sriracha

2 2/3 cdita (13g)

yogur griego desnatado, natural

5 1/3 cda (93g)

garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido

1 1/3 lata (597g)

arroz blanco de grano largo

2/3 taza (123g)

perejil fresco, picado

1/3 taza, picado (20g)

aceite

2 2/3 cdita (mL)

1. Cocina el arroz según las indicaciones del paquete y reserva.
2. Mezcla yogur griego, sriracha y un poco de sal en un tazón pequeño hasta que esté incorporado. Reserva.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y cocina 5-10 minutos hasta que se ablande.
4. Agrega los garbanzos y un poco de sal y pimienta y cocina 7-10 minutos hasta que estén dorados.
5. Apaga el fuego y añade el perejil.
6. Sirve la mezcla de garbanzos sobre el arroz y rocía la salsa picante por encima.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de garbanzos al curry

483 kcal ● 29g protein ● 16g fat ● 37g carbs ● 19g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

3/4 lata (336g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 oz (43g)

nueces de girasol

1 1/2 cda (18g)

apio crudo, cortado en rodajas

1 1/2 tallo pequeño (12,5 cm de
largo) (26g)

curry en polvo

3/4 cdita (2g)

yogur griego desnatado, natural

3 cda (53g)

jugo de limón, dividido

1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

1 1/2 lata (672g)

mezcla de hojas verdes

3 oz (85g)

nueces de girasol

3 cda (36g)

apio crudo, cortado en rodajas

3 tallo pequeño (12,5 cm de largo)
(51g)

curry en polvo

1 1/2 cdita (3g)

yogur griego desnatado, natural

6 cda (105g)

jugo de limón, dividido

3 cda (mL)

1. Coloca los garbanzos en un tazón grande y machácalos con el reverso de un tenedor.
2. Incorpora yogur griego, curry en polvo, apio, semillas de girasol, solo la mitad del jugo de limón y un poco de sal y pimienta.
3. Coloca las hojas verdes en un plato y rocíalas con el resto del jugo de limón.
4. Sirve la mezcla de garbanzos al curry junto con las hojas verdes.

Pan pita

1 pan pita(s) - 78 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan pita

1 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (28g)

Para las 2 comidas:

pan pita

2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (56g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

Para las 7 comidas:

agua
14 taza(s) (mL)
polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(434g)

1. La receta no tiene instrucciones.